Hubungan Self-Efficacy Dan Prokastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap

Siti Nurfadhilah, Shafly Yusuf, Tifanni Sabrina, Wardah Lailatuz, Endang Rifani*

Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, Indonesia

*endangrifani0@gmail.com

Abstract. *This study aims to determine the categories of student academic self-efficacy and procrastination, and to see the relationship between these two variables in students in completing lecture assignments. The research uses quantitative methods, data is collected from 100 respondents using self-efficacy and academic procrastination instruments. The collected data were analyzed using SPSS software for windows release 20.0. Furthermore, the Pearson Product Moment Correlation analysis shows that there is a significant negative relationship between self-efficacy and academic procrastination with the acquisition (r_{count}) = -0.220 at a significance level of 0.29. That is, the higher the self-efficacy of a student, the lower the level of academic procrastination. Conversely, the lower the self-efficacy of a student, the higher the level of academic procrastination*

Key words: *self-efficacy, academic procrastination, students*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kategori efikasi diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa, serta melihat hubungan antara kedua variabel tersebut pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, data dikumpulkan dari 100 responden dengan menggunakan instrumen efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan software SPSS for windows release 20.0. Selanjutnya, analisis Korelasi Pearson Product Moment menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik dengan perolehan (rhitung) = -0,220 pada taraf signifikansi 0,29. Artinya, semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki oleh seorang mahasiswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri seorang mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademiknya.

Kata kunci: efikasi diri, prokrastinasi akademik, mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan sekelompok generasi muda yang sedang belajar atau menuntut ilmu di perguruan tinggi. Aktivitas dan tugas mahasiswa adalah belajar mengerjakan tugas, dan memiliki peran penting untuk menghasilkan individu yang mandiri, bermartabat dan kreatif. Sebagai mahasiswa mesti tidaklah lepas dari tugas yang diberikan oleh masing-masing dosen pada setiap mata kuliah, bahkan dalam satu semester jumlah tugas mencapai sepuluh hingga lima belas makalah yang harus terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Menurut Djamarah (2002) mengemukakan bahwa banyak pelajar dan mahasiswa mengeluh karena tidak dapat membagi waktu dengan baik, kapan harus memulai dan mengerjakan tugas. Menurut Ghufon (2010) Dengan tingginya beban tugas perkuliahan di perguruan tinggi, maka seorang mahasiswa dituntut untuk memiliki keyakinan diri yang tinggi atau bisa disebut (*self-efficacy*) tinggi, sehingga terhindar dari sikap menunda-nunda atau (prokrastinasi) akademik.

Prestasi akademik atau keberhasilan akademik mengacu pada sejauh mana peserta didik, tenaga kependidikan atau lembaga pendidikan mencapai tujuan pendidikan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, dari sekolah dasar hingga pendidikan tinggi. Keberhasilan akademik terkait erat dengan kemampuan untuk mengatur studi dan kepercayaan terhadap kemampuan untuk mencapai tujuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* dan *self regulated learning* memiliki interaksi positif satu sama lain. Keyakinan atas kemampuan (*self efficacy*) yang lebih tinggi meningkatkan penggunaan *self regulated learning* (Pajares, 2008) dan penggunaan *self regulated learning* dapat meningkatkan *self-efficacy* dan prestasi akademik

(Zimmerman & Martinez-Pons, 1990).

Self efficacy juga mempengaruhi peserta didik dalam, usahanya, ketekunannya, untuk menyelesaikan tugas dan juga prestasinya (Santrock 2008:298). Pebelajar yang memiliki *self efficacy* tinggi akan memiliki prestasi akademik tinggi sebaliknya pebelajar dengan *self efficacy* rendah memiliki kinerja yang rendah (Angela Willson-Conrad and Megan Grunert Kowalski 2017). Keyakinan siswa akan kemampuan mereka untuk berhasil menyelesaikan tugas-juga berperan, terutama selama tahap peramalan pemikiran dan perencanaan dan pemantauan kinerja (Zimmerman, 2000).

Menurut teori kognitif sosial Bandura, keyakinan *self-efficacy* mempengaruhi pilihan orang dalam membuat dan menjalankan tindakan yang mereka kejar. Keyakinan *efficacy* juga membantu menentukan sejauh mana usaha yang akan dikerahkan orang dalam suatu aktivitas, seberapa lama mereka akan gigih ketika menghadapi rintangan, dan seberapa ulet mereka akan menghadapi situasi yang tidak cocok. Keyakinan *efficacy* juga mempengaruhi tingkat stress dan kecemasan individu sehingga mereka menyibukkan diri dalam suatu aktivitas.

Keyakinan tentang efikasi juga mempengaruhi tindakan dan pilihan seseorang, seberapa keras dia berusaha, berapa lama dia bertahan menghadapi rintangan dan kegagalan, seberapa kuat ketahanannya terhadap kesulitan, seberapa jernih pikirannya tentang apa yang dia cari. Solusi untuk hambatan diri, seberapa besar tekanan dan kecemasan yang mereka alami meniru tuntutan lingkungan , dan seberapa tinggi tingkat pemenuhan yang mereka capai.

Self-efficacy penting bagi siswa karena mereka membangun kepercayaan diri dalam berbagai tantangan belajar yang mereka hadapi. Sering terlihat bahwa anak tidak yakin dapat mengatasi suatu masalah, meskipun belum pernah mencoba. Siswa dengan efikasi diri tinggi juga memiliki prestasi yang tinggi dibandingkan dengan siswa dengan efikasi diri rendah.

Selama mandiri -kemandirian -faktor efektif adalah unik untuk setiap orang, apakah itu membantunya mencapai tujuan yang diinginkannya. Seorang siswa dapat mengembangkan *self-efficacy* dengan membandingkan pekerjaan seseorang dengan hasil pekerjaannya sendiri. Efikasi diri tidak berkaitan dengan keterampilan yang dikuasai, tetapi mengacu pada keyakinan individu tentang keterampilan, yang memiliki. Berdasarkan permasalahan yang berbeda tersebut, peneliti mencoba mempelajari bagaimana keterampilan efikasi diri di Indonesia.

Self efficacy merupakan keyakinan diri seorang terhadap kemampuannya dalam melakukan suatu tugas. *Self efficacy* berhubungan dengan keyakinan seseorang untuk mempergunakan kontrol pribadi pada motivasi, kognisi, dan afeksi pada lingkungan sosialnya. *Self efficacy* mengacu pada keyakinan seseorang dalam menyelesaikan suatu tujuan, menyelesaikan masalah serta melewati tantangan. Menurut Alwisol mengartikan *self efficacy* sebagai persepsi diri individu mengenai seberapa baik dirinya sendiri dalam bertindak dalam suatu situasi. Menurut Spears & Jordan (Prakoso), *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang bahwa dirinya akan mampu melaksanakan tingkah laku yang dibutuhkan dalam suatu tugas. Sedangkan menurut Baron dan Byrne *self efficacy* dapat diartikan sebagai keyakinan diri seseorang bahwa dirinya mampu untuk melakukan tugas akademik yang diberikan dan dapat mengetahui level kemampuan dirinya.

Bandura mendefinisikan *Self Efficacy* sebagai penilaian seseorang atas kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang mengarah pada pencapaian tujuan tertentu. Tingkat kepercayaan diri yang tinggi diyakini dapat memotivasi individu secara kognitif untuk mampu bertindak lebih terarah. Jadi, efikasi diri merupakan keyakinan individu atas kemampuan yang dimiliki dalam menentukan dan melaksanakan berbagai tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu keberhasilan. Dari beberapa pengertian *self efficacy* diatas, maka penulis menyimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatasi berbagai situasi yang dihadapi.

Menurut Ghufron (2010) prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Selanjutnya Steel

(2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaan tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Menurut Ferrari (dalam Ghufron 2003) prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus.

Istilah prokrastinasi berasal dari kata latin *procrastination* yang terdiri dari kata *pro* yang berarti menunda atau bergerak maju, dan kata *crastinus* yang berarti keputusan besok, atau bila digabungkan menjadi menjadi berhenti atau tertunda. Sampai Lain waktu per hari (Ferrari, 198). Dalam perspektif psikologis, istilah penundaan mengacu pada tindakan atau kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas atau pekerjaan yang diberikan individu, sebuah ungkapan yang pertama kali diungkapkan oleh Brown dan Holzman (Hayyinah, 2000). Menurut Ghufron (2010), prokrastinasi akademik adalah jenis prokrastinasi yang dilakukan dalam tugas formal yang berkaitan dengan tugas akademik. Selain itu, Steel (2007) mengatakan bahwa *procrastination* adalah penundaan yang disengaja dari suatu tindakan yang diinginkan meskipun orang tersebut mengetahui bahwa penundaan tersebut dapat berdampak negatif.

Istilah prokrastinasi ini pertama kali dicetuskan oleh Brown dan Holtzman pada tahun 1967. Istilah ini berakar dari bahasa latin "*procrastinare*" yang berarti menunda sampai hari selanjutnya. Milgram menyebutkan bahwa prokrastinasi dilakukan semata-mata untuk melengkap tugas secara optimal. Namun penundaan itu tidak membuat tugas lebih baik, hal itu mengarah pada penundaan yang tidak berguna. Banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna.

Prokrastinasi juga dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan etos kerja individu sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah. Walaupun sikap prokrastinasi akademik tidak baik bagi seorang mahasiswa, namun hasil penelitian Edwin dan Sia menunjukkan bahwa dari 295 orang mahasiswa yang diambil sebagai responden, 30,9% mahasiswa tergolong sebagai high hingga very high prokrastinator. Penelitian tersebut juga membuktikan mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akan lebih lama untuk menyelesaikan masa studinya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan desain metode kuantitatif (*Quantitative Research Design*). Menurut Sugiyono (2011) metode kuantitatif tepat jika digunakan untuk mengetahui sebuah permasalahan yang diambil melalui responden yang banyak. Bungin (2009) juga menjelaskan metode kuantitatif bertujuan untuk mengetahui dengan jelas, meringkas kondisi dan situasi terhadap berbagai variabel yang ingin diteliti. Data penelitian diambil kepada 79 mahasiswa yang sedang belajar di Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Pengambilan jumlah responden ditentukan berdasarkan total jumlah populasi menggunakan teknik persampelan *Simple Random Sampling*. Sedangkan instrumen yang digunakan merujuk kepada teori *self-efficacy* Bandura (1997) dan prokrastinasi akademik Ferrary (1995). Data diperoleh menggunakan angket kuesioner yang dibagikan melalui *whatsapp*. Skala yang digunakan yaitu skala *likert* dengan opsi jawaban S= Sangat Sesuai, S= Sesuai, TS= Tidak Sesuai dan STS= Sangat Tidak Sesuai.

Selanjutnya untuk analisis hasil, penulis menggunakan analisis deskriptif untuk menentukan kategori *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik mahasiswa UNUGHA Cilacap. Adapun untuk melihat hubungan kedua variabel tersebut analisis yang digunakan adalah *product moment correlation*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Selanjutnya, untuk melihat hubungan *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa penulis menggunakan analisis korelasi *product moment correlation*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Self-Efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dengan perolehan koefisien korelasi 0,219 pada taraf signifikansi 0,029. Seperti terlihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Analisis korelasi *Self-Efficacy* dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

		VAR00002	PROKASTINASI
Pearson Correlation	1	,219*	
Sig. (2-tailed)		,029	
	1207,840	415,720	
Sum of Squares and Crossproducts			
Covariance	12,200	4,199	
N	100	100	
Pearson Correlation	,219*		1
Sig. (2-tailed)	,029		
	415,720	2988,760	
Sum of Squares and Crossproducts			
Covariance	4,199	30,189	
N	100	100	

Berdasarkan hasil analisis seperti terlihat pada tabel 1.1 di atas dapat penulis jelaskan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa *Self-Efficacy* sangat mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuan yang telah direncanakan. Semakin tinggi *Self-Efficacy* seseorang dalam menjalankan sebuah tugas yang telah diberikan, maka akan semakin besar peluang keberhasilan yang akan didapatkannya. Dengan kata lain kehadiran *Self-Efficacy* dalam diri sangat berperan dalam menentukan berhasil atau gagalnya seseorang dalam melaksanakan tugas yang telah dibebankan.

Sebagaimana dinyatakan oleh Bandura bahwa *Self-Efficacy* sangat menentukan seberapa kuat usaha, kegigihan, keuletan yang dikerahkan seseorang dalam sebuah pekerjaan. Di samping itu *Self-Efficacy* juga akan mempengaruhi seseorang untuk bagaimana menghadapi rintangan pekerjaan, mengelola stres dan kecemasan sehingga mampu mencari solusi agar terus mengejar keberhasilan. Seseorang dengan *Self-Efficacy* rendah, akan cenderung rapuh dalam menghadapi tekanan, depresi, dan kurang percaya diri. Seseorang dengan *Self-Efficacy* yang tinggi, cenderung akan tenang dalam menghadapi tugas dan situasi yang sulit.

b. Pembahasan

Sebelumnya telah penulis sentuh bahwa *self-efficacy* adalah sebuah keyakinan diri seseorang atas kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan sebuah tindakan untuk mencapai sebuah tujuan. Hasil penelitian ini secara nyata telah berhasil mengetahui bahwa secara keseluruhan *self-efficacy* mahasiswa berada pada kategori tinggi, artinya mahasiswa mempunyai tingkat keyakinan diri yang tinggi untuk mampu menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan. Menurut penulis, di perguruan tinggi mahasiswa sudah tentu dihadapkan dengan berbagai tugas akademik, maka keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan diri yang dimiliki merupakan modal dasar untuk meraih prestasi akademik.

Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa *self-efficacy* sangat mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuan yang telah direncanakan. Semakin tinggi *self-efficacy* seseorang dalam menjalankan sebuah tugas yang telah diberikan, maka akan semakin besar peluang keberhasilan yang akan didapatkannya. Dengan kata lain kehadiran *self-efficacy* dalam diri sangat berperan dalam menentukan berhasil atau gagalnya seseorang dalam melaksanakan tugas yang telah dibebankan.

Sebagaimana dinyatakan oleh Bandura bahwa *self-efficacy* sangat menentukan seberapa kuat usaha, kegigihan, keuletan yang dikerahkan seseorang dalam sebuah pekerjaan. Di samping itu *self-efficacy* juga akan mempengaruhi seseorang untuk bagaimana menghadapi rintangan pekerjaan, mengelola stres dan kecemasan sehingga mampu mencari solusi agar terus mengejar keberhasilan. Seseorang dengan *self-efficacy* rendah, akan cenderung rapuh dalam menghadapi tekanan, depresi, dan kurang percaya diri. Seseorang dengan *self-efficacy* yang tinggi, cenderung akan tenang dalam menghadapi tugas dan situasi yang sulit.

Penelitian ini juga telah berhasil mengetahui kategori prokrastinasi akademik mahasiswa, berdasarkan hasil analisis secara keseluruhan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa hanya berada pada kategori sedang. Kategori sedang tersebut bermakna bahwa sebagian besar mahasiswa masih menunjukkan perilaku menunda-nunda dalam memulai untuk mengerjakan tugas perkuliahan sehingga menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas tersebut.

Penulis menemukan fakta yang menarik dari penelitian ini yaitu, seharusnya jika secara keseluruhan *self-efficacy* mahasiswa pada kategori tinggi, maka tentu resiko perilaku prokrastinasi akademik akan sangat rendah. Akan tetapi keadaan yang saling berkaitan tersebut tidak terjadi pada mahasiswa yang diteliti dalam penelitian ini. Dengan kata lain, tingginya keyakinan diri saja tidak cukup tanpa diimplementasikan dalam bentuk perbuatan secara nyata. Menurut analisa penulis, dimungkinkan adanya faktor-faktor lain yang menyebabkan mahasiswa masih cenderung berperilaku prokrastinasi akademik. Sehingga tidak terbukti adanya hubungan antara tingginya *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Hasil penelitian tidak sesuai dengan penelitian Zajacova et.al yang menunjukkan bahwa peranan *self-efficacy* sangat penting untuk mengatasi stres akademik, dan *self-efficacy* sangat berperan dalam mencapai keberhasilan akademik dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa di perguruan tinggi.

Selanjutnya hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi, statistik menunjukkan hubungan tersebut berada pada level sederhana. Dengan kata lain semakin tinggi *self-efficacy* seorang mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* seorang mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademiknya. Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang

menunjukkan terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa, sumbangan *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 23,8%. Dengan demikian dapat penulis tegaskan kembali bahwa peranan *self-efficacy* membawa pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

SIMPULAN

Secara keseluruhan *self-efficacy* mahasiswa berada pada kategori tinggi, keyakinan yang tinggi tersebut harus selalu dipelihara dan ditingkatkan oleh mahasiswa setiap waktu. Akan tetapi *self-efficacy* yang tinggi tidak bermanfaat jika tidak terimplementasi ke dalam perilaku akademik secara nyata, karena secara umum mahasiswa masih cenderung berperilaku prokrastinasi sehingga mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Padahal secara nyata analisis korelasi menunjukkan jika mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang tinggi maka tingkat prokrastinasi akademik akan rendah. Sebaliknya, jika mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang rendah maka akan cenderung mempunyai perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi.

Dari hasil penelitian ini, diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat menilai faktor-faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi Akademik Mahasiswa untuk memeriksa variabel variabel lain yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa, dan apabila tertarik mengenai *self efficacy* dan prokrastinasi akademik diharapkan peneliti lain memilih prokrastinasi dengan variabel lain misalnya: regulasi diri, stress diri, kemampuan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Damri, E. F. (n.d.). Hubungan Self Efficacy dan Pokastinasi Akademik Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Dony. (2017). Hubungan Self-Efficacy, Motivai Berprestasi, Prokastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa.
- Fauziana. (2022). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kemampuan Memecahkan Masalah IPA. *Jurnal Pendidikan*.
- Khotimah, R. H. (2016). Hubungan Antara Konsep Diri Akademik, Harga Diri dan Prokastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol.1, No.2.
- Putri, C. A. (2022). Hubungan Konsep Diri dan Prokastinasi Akademik dengan Prestasi Akademik Mahasiswa. Vol.3 No.2.
- Tarumasely, Y. (2021). Pengaruh Self Regulated Learning dan Self Efficacy Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Edutama*.
- Zuraida. (2017). Hubungan Prokastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama. *Kognisi Jurnal*.